

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan setiap manusia, dengan olahraga orang dapat meningkatkan kesehatan baik sehat jasmani maupun rohani. Dalam islam, sehat dipandang sebagai nikmat kedua terbaik setelah iman. Rasulullah SAW bersabda : *“Orang mu'min yang kuat adalah lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang mu'min yang lemah.”* (HR. Abu Hurairah) (Thawil, 2007). Dalam hadis diatas, menjelaskan bahwa orang mukmin yang kuat itu lebih dicintai oleh Allah SWT. Kuat sendiri bisa diartikan kekekaran dan kesempurnaan susunan tubuh.

Salah satu jenis olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia adalah bola voli. Bola voli merupakan suatu cabang olahraga yang mempunyai beberapa teknik dasar di antaranya *service*, *passing*, *smash*, dan *blocking* (Rahmani, 2014). Peran meloncatan keatas sangat penting dalam permainan bola voli untuk mengoptimalkan penampilan atlet saat bertanding, sehingga latihan penguatan otot penunjang otot meloncat harus diperhatikan (Cahyadinata, 2011).

*Plyometric* adalah macam latihan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif yang dapat merangsang sel serabut saraf sehingga dapat diambil keuntungan untuk meningkatkan tinggi *jumping smash* pada atlet bola voli (Radcliffe & Farentinos, 2002 dikutip oleh Cahyadinata, 2011). Latihan

*plyometric* biasanya banyak dilakukan pada permukaan seperti rumput, *athletic tracks* dan tanah atau disebut dengan latihan *land plyometric squat jump* (Fabricius, 2011). Sedangkan latihan *aquatic plyometric squat jump* merupakan latihan yang menyediakan alternatif yang lebih aman dan dapat digunakan untuk mengurangi kekuatan saat pendaratan dan meningkatkan daya tahan selama fase konsentris (Fabricius, 2011).

Adapun pandangan dalam islam mengenai olahraga dalam air seperti HR. Umar bin Al-Khattab, Rasulullah SAW bersabda : “*Didiklah anak-anakmu berenang, memanah, dan berkuda.*” (Thawil, 2007). Maksud dari hadist tersebut menyebutkan keharusan mengajarkan anak kita berolahraga salah satunya adalah berenang. Dimana melakukan olahraga di dalam air mempunyai manfaat yang sangat besar bagi tubuh. Pada permukaan air dapat memungkinkan untuk memperkuat otot dengan memberikan perlawanan pada segmen yang terendam (Fabricius, 2011).

Dilihat dari kedua metode latihan tersebut penulis berminat untuk meneliti apakah ada perbedaan pengaruh latihan *aquatic* dan *land plyometric squat jump* terhadap tinggi lompatan pemain pemula bola voli. Karena menurut penelitian tinggi lompatan sangat di perlukan pemain voli untuk gerakan *smash* dan *bloking*. Dengan harapan mampu meningkatkan prestasi bola voli di sekolah tersebut.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas adapun rumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *aquatic plyometric squat jump* terhadap tinggi lompatan pemain pemula bola voli?
2. Apakah ada pengaruh latihan *land plyometric squat jump* terhadap tinggi lompatan pemain pemula bola voli?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *aquatic* dan *land plyometric squat jump* terhadap tinggi lompatan pemain pemula bola voli?

## C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah :

### 1. Tujuan Umum

Untuk menentukan metode pelatihan yang dapat meningkatkan tinggi lompatan yang paling baik di antara kedua tipe pelatihan yang diterapkan.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *aquatic plyometric squat jump* terhadap tinggi lompatan pemain pemula bola voli.
- b. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *land plyometric squat jump* terhadap tinggi lompatan pemain pemula bola voli.
- c. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *aquatic* dan *land plyometric squat jump* terhadap tinggi lompatan pemain pemula bola voli.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dari penelitian ini dapat untuk memperkaya khasanah keilmuan fisioterapi dalam wadah fisioterapi olahraga, khususnya berkaitan dengan pelatihan atlet-atlet bola voli dengan menggunakan latihan *aquatic* dan *land plyometric squat jump*.

2. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang fisioterapi.

3. Bagi Institusi

Memberikan masukan akan pentingnya pelatihan untuk meningkatkan tinggi lompatan pemainnya dengan latihan *aquatic* dan *land plyometric squat jump*.